

*A PRÁTICA DE ATIVIDADES AQUÁTICAS NA
BUSCA DE HARMONIA BIOPSIKOSSOCIAL*

Rudemar Brizolla de Quadros¹
José Francisco Silva Dias²
Carmem Lúcia da Silva Marques³

resumo

Este estudo teve como objetivo discutir a real capacidade que o Projeto Idoso, Natação e Saúde (PINS) da (UFSM) tem de estimular o hábito de atividades físicas, assim como caracterizar o bem-estar biopsicossocial dos idosos participantes. A amostra foi constituída por 132 idosos entre 60 a 84 anos. Foram encontrados 84,1% do sexo feminino e 15,9% do masculino, sendo todos, de ambos os sexos, praticantes de hidroginástica há pelo menos seis meses. O instrumento que se utilizou foi o questionário (BOAS, 1987), adaptado. Para análise dos dados, foi aplicada a plataforma Statistical

1 Educador Físico, Especialista em Atividade Física, Desempenho Motor e Saúde, Mestrando em Antropologia Social (UFSC). E-mail: rudemarbq@yahoo.com.br

2 Educador Físico, Doutor em Educação (Unicamp), Professor Titular do Departamento de Desportos Coletivos (UFSM). E-mail: jfsd58@smail.ufsm.br

3 Educadora Física, Doutora em Pedagogia do Movimento Humano, Professora Adjunta do Departamento de Desportos Individuais (UFSM). E-mail: carminhahidro@yahoo.com.br

Package for the Social Sciences (SPSS, 13.0). A maior concentração, 75,7%, está na faixa etária de 60 a 74 anos, considerados idoso-jovens. Antes do projeto, 15,2% já haviam praticado atividades aquáticas, enquanto que nos períodos de férias e greves, 18,9% participaram em outros locais. Já quanto a atividades físicas paralelas, 60,6% dizem realizar; 67,4% ficaram sabendo do (PINS) por meio de amigos; 98,5% fizeram novas amizades e 97,7% afirmam conversar com colegas antes, ou depois das aulas; 22% participam por um período superior a 5 anos. O principal motivo de participação (83,3%) foi por saúde, enquanto 72,8% consideram sua saúde boa/muito boa. O otimismo também está presente em relação à qualidade de vida, pois 90,1% considera a sua qualidade de vida boa/muito boa. O projeto alcançou a meta de estimular o hábito de atividade física em seus participantes, bem como auxiliar a combater a carência de contatos sociais que atinge essa faixa etária, proporcionando aos mesmos um ambiente de interação e formação de novas amizades. Contudo, também detectamos que o hábito da atividade física está estreitamente ligado às condições estruturais oferecidas pela sociedade a esses indivíduos. Nesse sentido, sendo a hidroginástica uma atividade que depende de uma estrutura física específica, o idoso com pouco poder aquisitivo terá maior dificuldade de ter acesso a tal, quando essa não é disponibilizada pelos meios públicos.

palavras-chave

Idoso. Hidroginástica. Envelhecimento Biopsicossocial.

1 Introdução

O envelhecimento populacional é um fenômeno mundial que se evidenciou no início do século XX nos países desenvolvidos e 50 anos depois, também nos países em desenvolvimento (VALENTINI; ZIMMERMANN e FONSECA, 2010). Apesar de todo o avanço da medicina em relação às descobertas, aos tratamentos das enfermidades, às novidades farmacológicas, ao desenvolvimento de técnicas estéticas, nada é capaz de reverter tal processo (MOTA, 2010). Mesmo levando em consideração que a sociedade brasileira, nas últimas décadas, está mais sensível aos problemas do envelhecimento, ainda é importante salientar que, para um envelhecimento com qualidade,

necessita-se elaborar estratégias que estimulem a integração entre as pessoas e nas quais os idosos sejam escutados e envolvidos (FLORES, 2008).

Segundo Mazo (2011), no Brasil, observa-se que houve um aumento considerável no número de programas de atividade física em instituições/entidades governamentais e não governamentais. Tal aumento é decorrente de políticas internacionais e nacionais, que estão investindo em programas de atividade física com ênfase a sensibilizar as populações, ou segmento dessas (idosos), para uma vida ativa.

No Núcleo Integrado de Estudo e Apoio a Terceira Idade (NIEATI), da Universidade Federal de Santa Maria (UFSM), temos o Projeto Idoso, Natação e Saúde (PINS), atendendo idosos de Santa Maria e Região. A importância do projeto deriva da meta em conseguir proporcionar, para um grande número de idosos, atividades aquáticas com nenhum custo, ou a custos relativamente baixos. Devido à amplitude tomada pelo programa e ao despendimento de recursos humanos e econômicos para sua manutenção, mais do que nunca, é necessário conhecer e analisar as carências afetivas dos idosos.

O objetivo deste estudo foi discutir a real capacidade que o Projeto Idoso, Natação e Saúde (PINS) da (UFSM) tem de estimular o hábito de atividades físicas, assim como caracterizar o bem-estar biopsicossocial dos idosos participantes.

2 Pensando as Percepções Sociais do Envelhecimento e Repensando os Meios Interventivos

A literatura especializada mostra que as preocupações com a saúde e com a qualidade de vida são antigas. Ao longo do tempo, a saúde e os conceitos de bem-estar foram modificando conforme as ocasiões de tempo e lugar. Entende-se que uma das principais maneiras usadas pela sociedade, hoje, para lidar com o doente, ou com o idoso, é tratando-o como incapaz. Isso faz com que, em determinada fase da vida, o indivíduo seja obrigado a se afastar de seu trabalho e de muitas outras responsabilidades (o sustento da família, o comando dos negócios, o poder de tomar decisões), que até então eram de sua competência. Isso nos mostra que tanto a saúde, como o envelhecimento, são parte de uma construção social que serviu para um determinado tempo e interesse, mas para as quais devemos estar atentos, evitando assim que elas deturpem nossa compreensão das reais potencialidades de cada indivíduo idoso (DEBERT, 2004).

Sendo assim, duas afirmações da literatura serão novamente ressaltadas. A primeira é a afirmação de que o envelhecimento é muito mais do que as alterações biológicas pelas quais passam o corpo humano com o decorrer da idade. Para autores como Neri (2003) e Freitas *et al.* (2002), envelhecer pressupõe alterações físicas, psicológicas e sociais no indivíduo, que são naturais e gradativas e que irão variar, de acordo com as características genéticas de cada indivíduo e, principalmente, com o modo de vida de cada um.

A segunda afirmação é a de que a percepção da velhice não é sentida da mesma forma por todos os indivíduos. Segundo Minayo e Coimbra Jr. (2002, p. 14), o envelhecimento também não pode ser considerado como um processo homogêneo, pois, “[...] cada pessoa vivencia essa fase da vida de uma forma, considerando sua história particular e todos os aspectos estruturais (classe, gênero e etnia) a ela relacionados, como saúde, educação e condições econômicas”. Além disso, os sistemas fisiológicos não envelhecem no mesmo ritmo para diferentes pessoas e a maioria não morre pela idade, mas sim porque o corpo perde a capacidade de suportar os fatores de estresse (SPIRDUSO, 2005). Outros autores, como Néri (2004) e Camarano (2006), também têm trabalhado de acordo com esta afirmação de que o envelhecimento é uma experiência heterogênea. Isto é, que esse pode ocorrer de modo diferente para cada indivíduo.

Segundo Gomes e Zazá (2009), o estilo de vida inativo costuma acompanhar o processo de envelhecimento, favorecendo assim a incapacidade física e, muitas vezes, levando a dependência. Perguntamos se essa vida inativa não estaria menos ligada aos aspectos biológicos e muito mais ligada à consciência coletiva de nossa sociedade que exclui o idoso de determinadas atividades. Cria-se, para esses indivíduos, uma série de normas comportamentais que são também compartilhadas e defendidas por eles (os idosos) e podem ser muito bem expressas pela frase que todos já ouvimos alguma vez na vida: “não tenho mais idade para isso”. As mudanças no comportamento do idoso podem ser, assim, também uma consequência das imposições sociais a que está submetido.

Dessa forma, temos como possíveis indicadores do envelhecimento social, segundo Zimmermann (2000, p. 24): a progressiva diminuição dos contatos sociais, o distanciamento social, a progressiva perda de poder de discussão, o progressivo esvaziamento dos papéis sociais, a gradativa perda de autonomia e independência, alterações nos processos de comunicação, entre outros. Ainda segundo essa autora, as principais consequências são: crise de identidade, mudanças de papéis, aposentadoria, perdas diversas e diminuição dos contatos sociais.

Colaboram para a reafirmação desse novo papel social assumido pelo indivíduo após certa idade, algumas tendências que foram levantadas por Mazo, Lopes e Benedetti (2004) e Debert (2004). São elas: expansão da espiritualidade e religiosidade, maior interiorização dos valores morais, aumento da solidariedade, maior tolerância à rotina, aumento do número de óbitos de parentes e amigos queridos. Entendemos que principalmente a interiorização dos valores morais e a tolerância à rotina contribuem para que o idoso se acomode ao papel social de alguém que deve limitar suas atividades ao restrito espaço do lar.

É nesse contexto e sobre essa concepção de perda constantemente relacionada aos idosos, que este trabalho pretende-se contrapor. Não no intuito de fortalecer essas percepções, mas no de pensar outras possibilidades de se ver o envelhecimento e de intervir para que esse processo seja o mais saudável, e porque não, o mais prazeroso possível. Farinatti e Ferreira (2006) afirma que qualquer esforço para melhorar a qualidade de vida do idoso, atendendo as suas necessidades culturais e sociais, aumenta sua capacidade de continuar interagindo com a comunidade, o que é benéfico para a sociedade como um todo.

Talvez nossa primeira colaboração seja alertar sobre a necessidade de mudar a percepção que se tem sobre o idoso. Desvincular a figura do velhinho da imagem de um ser em constante contemplação, buscando estimulá-lo a uma vida mais ativa. Para Néri (2003), envelhecer bem significaria estar satisfeito com a vida atual e ter expectativas positivas em relação ao futuro. É isso que devemos injetar em nossos idosos e na sociedade como um todo; o idoso não pode ser visto como alguém voltado para o passado, mas sim, como alguém que também pode planejar um futuro.

Isso implica que ele seja alguém ativo. Contudo, a motivação dos idosos para uma vida mais ativa depende da interação de fatores intrínsecos (pessoais) e extrínsecos (ambientais) (SAMULSKI, 2002). Os intrínsecos referem-se ao interesse, ao desejo e ao prazer de participar que atuam no espírito dos indivíduos para levá-los à ação; enquanto que os extrínsecos referem-se ao uso de incentivos, ou valores de ordem social (LIRA, 2000, p. 33). Nesse contexto, se trata de preparar e de oferecer meios à pessoa para que essa possa envelhecer bem, cuidando não apenas dos aspectos físico, social e econômico, mas também das questões da vida interior (NÉRI, 2001, p. 60).

Para Farinatti e Ferreira (2006), a autonomia é considerada um elemento positivo, um aspecto importante da qualidade de vida e de bem-estar. Ela sofre influências do ambiente físico e social, é elemento relevante em uma vida gratificante e produtiva; um valor que não pode ser equivocado com

uma ausência de doença. Atividades físicas desenvolvidas dentro da água são bastante recomendadas para que a população idosa alcance essa autonomia. Isso porque, ao mesmo tempo em que aumenta a expectativa de vida, aumenta o aparecimento de patologias que impedem o idoso a praticar “certas” atividades físicas.

Segundo Nahas (2006), independentemente das escolhas feitas, o objetivo geral é manter a mobilidade e a autonomia, realizando atividades que sejam agradáveis e promovam a interação social. Quadros e Marques (2009) mostram que as pessoas idosas que buscam a hidroginástica, na maioria das vezes, o fazem por problemas de saúde, devido a alguma patologia já estabelecida, que impede o idoso de praticar outras atividades. Para ter sucesso, um programa de atividade física necessita adotar uma abordagem holística: atenção sistemática, tanto para a mente, quanto para o corpo, corroborando a importância que se deve atribuir aos aspectos psicossociais no planejamento e execução de um programa regular de atividades físicas para idosos (DANTAS; FIGUEIRA, 2011).

3 Metodologia

A presente pesquisa foi encaminhada ao Comitê de Ética da UFSM e aprovada pelo mesmo (protocolo nº 308764). Sua população é de 782 idosos participantes do Projeto *“Idoso, Natação e Saúde”*, do NIEATI/CEFD/UFSM, no segundo semestre de 2009. O processo de amostragem foi casual e assistemático. A amostra se construiu com os alunos idosos que se prontificaram a fazer parte da pesquisa, totalizando 132 idosos, dos quais 111 do sexo feminino e 21 do sexo masculino, com idades entre 60 e 85 anos.

Como instrumento de coleta, foi desenvolvido um questionário que contempla algumas formulações investigativas desenvolvidas a partir do “questionário multidimensional para estudos comunitários na população idosa” (BOAS, 1987), adaptado para atender aos objetivos do estudo em questão, contendo questões abertas e fechadas. O processo de elaboração e validação do questionário foi realizado em três etapas. Na primeira, foi aplicado o questionário (PILOTO) em 10 idosos que não fizeram parte do estudo. Na segunda etapa, com base nas respostas dadas, elaborou-se a correção das questões de forma a melhor contemplar os objetivos da pesquisa, e aplicou-se o questionário em outros 05 idosos que também não foram contabilizados na pesquisa. Obtivemos nessa fase, maior compreensão das questões por parte dos idosos, bem como maior clareza de como fazer a análise das respostas.

A terceira e última etapa foi enviar para dois doutores com conhecimento na área de gerontologia para avaliação e validação do questionário.

Os dados foram coletados por meio do questionário, o qual foi aplicado pelo pesquisador e mais 05 auxiliares orientados para realizar a coleta, na piscina do CEFD/UFSM antes das atividades. Para isso, fez-se uma divulgação em todas as turmas, sendo solicitada a colaboração dos idosos para fazer parte da pesquisa.

Os dados foram organizados e passados para uma plataforma Statistical Package for the Social Sciences (SPSS, 13.0), a partir da qual foram analisados. Foi utilizado o recurso de estatística descritiva para a obtenção de frequência simples e percentagem.

4 Resultados e Discussões

Em relação às características sócio-demográficas, identificou-se que 34,1%, encontram-se na faixa etária de 65 a 69 anos. Se ampliarmos esse intervalo de idade para a categoria de “idoso-jovens”, 60 a 74 anos, constatamos que 75,7% pertencem a essa faixa etária. Tais dados estão de acordo com a realidade brasileira, em que 75,4% dos idosos têm entre 60 a 74 anos (IBGE, 2001) e com a realidade encontrada em outros programas de atividades aquáticas para idosos, como por exemplo, os idosos que praticam hidroginástica em Florianópolis-SC, 76,1% entre 60 a 74 anos (GIODA *et al.*, 2010).

No que se refere ao sexo, verificou-se que 84,1% eram do sexo feminino e 15,9%, do sexo masculino. Embora a população idosa de Santa Maria também tenha uma percentagem maior de mulheres, 60,3%, o número encontrado permite afirmar que há uma adesão maior de mulheres em atividades físicas, revelando uma preocupação maior por parte dessas com a saúde e bem estar. Essa adesão foi verificada em outras regiões do país em Cardoso *et al.* (2008) e Freitas *et al.* (2007).

Quanto à escolaridade, destacam-se 42,4% com Primário Incompleto, 22,7% com Primário Completo e 12,9% com Superior Completo. Estudos têm revelado que a deficiência aumenta com a idade e que é maior entre as mulheres, mas que é mesmo acentuada em indivíduos com maior escolaridade (SANTOS *et al.*, 2008). O estado Civil dos idosos é representado por 42,4% de casados e 38,6% de viúvos. Residem com seu cônjuge 31,8%, e os que vivem sozinhos somam 28,8%. Esses são fatores que influenciam nos aspectos gerais da qualidade de vida das pessoas, principalmente nessa faixa

etária. Para Santos *et al.* (2008), as pessoas que vivem acompanhadas são mais felizes.

A grande maioria, 84,1%, têm residência própria; a principal fonte de renda é a aposentadoria/pensão para 84,8%; já suas principais despesas derivam da alimentação, 44,7%, e dos cuidados com a saúde, 37,1%. Segundo Mota (2010) a moradia e a satisfação com o local onde moram são fatores importantes na qualidade de vida dos idosos, visto que representam sua integração com a comunidade, com a segurança e garantia de assistência médica e social. De acordo com Santos *et al.* (2008), parece que o rendimento, que pode expressar as condições de vida mais ativa no passado, tem um efeito sobre as atividades instrumentais da vida diária (AIVDs), enquanto que o dinheiro, nas condições atuais, talvez seja uma expressão que influencia diretamente as dificuldades nas atividades básicas da vida diária (AVD).

Todo esse apanhado sócio-demográfico, em particular, idade, sexo, escolaridade, renda e “etnia” que não foi incluída neste estudo, são condicionantes que influenciam nas dificuldades em atividades instrumentais de vida diária (AIVDs), os quais têm sido citados por alguns autores como os melhores indicadores de qualidade de vida (SANTOS *et al.*, 2008).

Todos os dados descritos até o momento podem ser vistos mais detalhadamente na tabela 1.

Tabela 1 – Perfil sócio-demográfico

Variáveis	Freq.	%	Variáveis	Freq.	%
Faixa etária			Sexo		
60 a 64 anos	25	18,9	Masculino	21	15,9
65 a 69 anos	45	34,1	Feminino	111	84,1
70 a 74 anos	30	22,7	Grau de escolaridade		
75 a 79 anos	23	17,4	Analfabeto	1	0,8
80 a 84 anos	9	6,8	Primário Incompleto	56	42,4
Estado civil			Primário Completo	30	22,7
Solteiro (a)	13	9,8	Ginasial Incompleto	6	4,5
Casado (a)	56	42,4	Ginasial Completo	10	7,6
Víuvo (a)	51	38,6	Sec. Incompleto	4	3,0
Divorciado(a)/Separado(a)	12	9,1	Sec. Completo	6	4,5

Fonte de renda			Superior Incompleto	2	1,5
Aposentadoria/Pensão	112	84,8	Superior Completo	17	12,9
Trabalho assalariado	4	3,0	Imóvel onde mora		
Negócio próprio	7	5,3	Próprio	111	84,1
Dependente de cônjuge	8	6,1	Alugado	13	9,8
Outro	1	0,8	Cedido	4	3,0
Principal despesa			Outro	4	3,0
Habitação	3	2,3	Com quem mora		
Alimentação	59	44,7	Sozinho (a)	38	28,8
Vestuário	2	1,5	Cônjuge	42	31,8
Saúde	49	37,1	Filho ou filha	21	15,9
Com dependentes	1	0,8	Filho(a) e família/desses	8	6,1
Lazer	3	2,3	Outro parente	7	5,3
Não respondeu	3	2,3	Cônjuge e filhos	13	9,8
Outro	12	9,1	Outro	3	2,3
Total	132	100,0	Total	132	100,0

Um dos objetivos da pesquisa foi verificar se o PINS teria conseguido estimular o hábito da atividade física em seus alunos. Para isso, comparamos os dados referentes a quantos indivíduos participavam de algum tipo de atividade aquática antes do PINS, com quantos passaram a participar desse tipo de atividade nos períodos de férias e greves (UFMS) do programa. Esperava-se que após tomarem conhecimento do programa e dos benefícios que esse lhes proporcionava, os idosos passassem a buscar por conta própria a hidroginástica nos períodos de férias e de greves da Universidade. No entanto, isso não se verificou. Antes do projeto, apenas 15,2% havia praticado atividades aquáticas, no período de férias e greves esse percentual aumentou insignificamente para 18,9%. Uma das hipóteses levantadas foi a de que os indivíduos estariam encarando esse período como “férias” de fato, e aproveitavam para receber, ou para fazer visitas a familiares mais distantes.

Discordamos de Cardoso *et al.* (2008) quando esse afirma que os esforços de autoridades e pesquisadores em divulgar a importância e os benefícios do

exercício físico para um envelhecimento saudável parecem ser insuficientes para sensibilizar a maior parte da população a praticar exercícios físicos regularmente. Não se trata apenas de conscientização, devemos nos preocupar também com algumas questões estruturais. Santa Maria dispõe de poucos espaços com piscinas térmicas, além disso, todos esses outros lugares são particulares, o que implica num custo bastante elevado para os indivíduos que têm como única fonte de renda a aposentadoria/pensão. Não basta mover ações com o intuito de conscientizar, é preciso fornecer recursos para que as pessoas, após tomarem consciência, possam de fato incluir essa nova forma de vida em suas rotinas. Entendemos que esses indivíduos, por mais que passem a ver a hidroginástica como benéfica a suas saúdes, dificilmente conseguirão alterar sua situação financeira de forma a incluir em seu orçamento os custos da prática dessa atividade. Isso nos alerta para a necessidade dos recursos públicos serem investidos na disponibilização de mais estruturas que ofereçam, com qualidade e baixo custo, esse tipo de benefício à população.

Outro dado obtido corrobora para a afirmação de que o fato de os idosos não procurarem atividades aquáticas não significa que o programa tenha falhado na tentativa de estimulá-los a uma vida ativa: um grande número de idosos, 60,6%, participam de outras atividades não relacionadas ao meio aquático e paralelas ao projeto. Esse resultado representa um número significativo, que demonstra o quão ativo e consciente dos benefícios que as atividades físicas podem oferecer são os participantes do projeto. Também demonstra o grau de dependência que esses indivíduos têm das condições de espaços e estrutura para a realização de atividades físicas, já que aderem com maior facilidade às que precisam de menos infraestrutura e que tenham baixo, ou nenhum custo.

De qualquer forma, o PINS tem conseguido atingir um número significativo de pessoas e muitas outras tomam conhecimento do programa, o procuram, mas não conseguem vagas. Mesmo sem termos investido muito na divulgação do projeto, as pessoas tomam conhecimento dele. A grande maioria, 67,4%, por meio de amigos que já faziam, ou fazem parte de uma de nossas turmas. Isso denota o grau de envolvimento dos idosos com o projeto. Eles são responsáveis por levarem informações do PINS até o cotidiano de seu grupo social. Essa rede social foi apontada como incentivadora e divulgadora do projeto.

O motivo que mais levou os idosos a procurar o PINS foi a busca por melhorias na sua saúde. Alcançou-se a taxa de 83,3% do número de indivíduos que citaram esse motivo. Mazo, Cardoso e Aguiar (2006) tem apontado

a busca por melhorias na saúde como um dos motivos mais importantes para os idosos iniciarem a prática de atividades físicas, em especial a hidroginástica. Esse também é um dado encontrado na pesquisa de Cardoso *et al.* (2008) e Camarano, Kanso e Mello (2004). Esses últimos, ao examinarem os motivos que levavam as pessoas a iniciar a prática de exercícios físicos, identificaram que a mesma está associada à crença acerca de seus benefícios à saúde do indivíduo, proporcionando, ainda, uma sensação de bem-estar e prazer. Essa crença na relação direta entre atividade física e saúde mascara e encobre outros fatores, como condições de moradia e de saúde. Como já nos alerta Mazo, Cardoso e Aguiar (2006), são vários os fatores que induzem as pessoas a iniciarem e a manterem-se em um programa de atividade física. Tais fatores são divididos em não modificáveis, como a idade, o gênero, a raça e a etnia, e em modificáveis, como a aprendizagem, as características da personalidade, as circunstâncias ambientais e o meio social (IBIDEM, p. 68).

Um indicativo do prestígio do programa junto aos idosos é o fato de que um número significativo deles, 22%, têm mais de 5 anos de participação no PINS. Duas idosas do grupo estudado afirmaram serem as primeiras alunas da turma iniciada em abril de 1986. Além disso, as faltas, em sua maioria, 52,3%, ocorrem por motivos de saúde, ou de situações climáticas desfavoráveis. Mazo, Cardoso e Aguiar (2008) cita algumas barreiras ambientais para o idoso praticar atividade física: as condições climáticas, a falta de segurança, os trajetos inadequados para caminhar, o transporte, as instalações e também os custos. Essas barreiras percebidas podem ser de realidade objetiva, ou subjetiva. Esses dados estão melhor descritos na Tabela 2.

Tabela 2 – Idosos/PINS

Variáveis	Freq.	%	Variáveis	Freq.	%
Antes do PINS realizava atividades físicas na água			Nos períodos de férias ou greves da UFSM praticou atividades físicas na água		
Sim	20	15,2	Sim	25	18,9
Não	120	84,8	Não	107	81,1
Prática outras atividades físicas paralelas ao PINS			Como tomou conhecimento do PINS		
Sim	80	60,6	Meios de Comunicação	6	4,5
Não	52	39,4	Amigos	89	67,4
Motivo de participação no PINS			Professores do projeto	17	12,9
Saúde	110	83,3	Profissionais da saúde	8	6,1

Lazer	18	13,6	Familiares	8	6,1
Mais de uma alternativa	4	3,0	Outro	4	3,0
Tempo de participação			Motivo de faltar às aulas		
Menos de 01 ano	17	12,9	Motivos de Saúde	69	52,3
Entre 01 e 02 anos	51	38,6	Situações climáticas	23	17,4
Entre 02 e 05 anos	35	26,5	Viagem/férias	9	6,8
Entre 05 e 09 anos	15	11,4	Compromissos familiares	6	4,5
Entre 10 e 19 anos	7	5,3	Não faltou	6	4,5
Mais de 20 anos	7	5,3	Outro	19	14,4
Total	132	100,0	Total	132	100,0

Além de examinar a influência do PINS na vida dos idosos que praticam hidroginástica no programa, também tentamos descrever alguns traços de suas características psicossociais. Os relacionamentos são importantes, ainda que a frequência dos contatos sociais diminua nessa fase, fato que não compromete o bem-estar, pois um círculo interno de apoio emocional é mantido (PAPALIA; OLDS e FELDMAN, 2006). Através do PINS, 98,5% dos idosos afirmaram ter feito novas amizades e 97,7% diziam conversar com colegas antes ou depois das aulas, de forma a chegarem de dez minutos a uma hora antes de iniciar a aula para conversar. Esse programa torna-se um ponto de encontro para esses indivíduos, já que 28,8% afirmam não se encontrar com os colegas fora do projeto. Para Webber & Celich (2007) a criação de laços afetivos na convivência com as pessoas é um acontecimento que dá sentido à vida e se constitui em uma experiência valorosa. Construir novas relações e manter os relacionamentos são valores positivos no envelhecer.

De maneira geral, o grupo de idosos do projeto tem uma vida bastante ativa, pois costuma visitar e receber visitas de amigos, filhos e netos com bastante frequência. Convém realçar que as evidências mostraram o efeito benéfico de um estilo de vida ativo na manutenção da capacidade funcional e da autonomia física durante o processo de envelhecimento, minimizando a degeneração provocada pelo envelhecimento e, assim, propiciando uma melhoria geral na saúde e na qualidade de vida (FREITAS *et al.*, 2007).

Cerri e Simões (2007) identificaram a carência do contato social como um fator que motiva os idosos a buscar essa atividade física, chamando a atenção para a necessidade de se oferecerem programas que propiciem essas relações interpessoais. Segundo os autores, isso contribuiria para diminuir a

depressão e a solidão, tão presentes nessa fase da vida e que tanto comprometem a saúde geral do ser que envelhece. Para Okuma (1998), as atividades em grupo propiciam aos praticantes possibilidades de interação social. A autora afirma também que essa tem se mostrado determinante na manutenção das pessoas nos programas, evidenciando a importância do grupo social, pois permite que seus integrantes tenham um grau de amizade com outros praticantes e que vivam a relação de companheirismo.

Eles também têm avaliado de forma positiva a sua saúde, 52,3% consideram sua saúde boa e 20,5% muito boa. Quando a avaliam em relação aos últimos cinco anos, 47,7%, a consideram melhor e 15,9% muito melhor nos dias atuais. Isso também se verifica quando eles comparam a sua saúde com a de outras pessoas da mesma idade 50,8% melhor e 25,8% muito melhor e quando avaliam sua qualidade de vida de mesma forma o otimismo toma conta do grupo 62,1% boa e 28% muito boa. Os resultados demonstram o quanto o grupo possui a autoestima elevada. No estudo de Meurer, Benedetti e Mazo (2011) a sociabilidade e a saúde foram os fatores que obtiveram maior frequência de idosos na categoria “motivação alta”, sendo que os idosos investigados possuíam autoestima elevada e se sentiam motivados pela prática de exercícios físicos.

Encontramos Mota *et al.* (2010) que diz que os idosos que consideram a velhice como um fenômeno natural dão mais sentido à vida, participam mais do seu meio e da sociedade, sendo felizes. Deponti & Acosta (2010) afirmam, que embora muitos idosos apresentem algum tipo de limitação a maioria se sente feliz com a vida que leva atualmente.

A tabela 3 apresenta a frequência e a percentagem do grau de interação entre os membros do PINS, de sua interação social fora do projeto e de sua satisfação com a saúde.

Tabela 3 – Interação entre os membros do PINS, dentro e fora do projeto e a satisfação com a saúde

Variáveis	Freq.	%	Variáveis	Freq.	%
Onde se encontra com colegas			Como avalia sua saúde		
Não encontro	38	28,8	Ruim	4	3,0
Em suas casas	25	18,9	Nem Ruim, Nem Boa	32	24,2
Em festas	24	18,2	Boa	69	52,3
Em ambientes públicos	32	24,2	Muito Boa	27	20,5
Em todos os lugares	5	3,8	Saúde em comparação a outras pessoas		

Contato por telefone	1	0,8	Pior	2	1,5
Festas e ambientes públicos	7	5,3	Nem pior, nem melhor	29	22,0
Saúde em relação aos últimos 5 anos			Melhor	67	50,8
Muito pior	1	0,8	Muito melhor	34	25,8
Pior	19	14,4	Avaliação da qualidade de vida		
Nem pior, nem melhor	27	20,5	Nem ruim, nem boa	13	9,8
Melhor	63	47,7	Boa	82	62,1
Muito melhor	21	15,9	Muito boa	37	28,0
Não respondeu	1	0,8	Recebeu visita na última semana		
Visitou alguém na última semana			Filho/Netos	23	17,4
Filho/Netos	26	19,7	Amigos	25	18,9
Amigos	31	23,5	Vizinhos	9	6,8
Vizinhos	14	10,6	Colegas do projeto	2	1,5
Colegas do projeto	3	2,3	Não recebi visita	29	22,0
Não visitei ninguém	23	17,4	Parentes	6	4,5
Outros parentes	13	9,8	Não lembra	1	0,8
Mais de uma visita	22	16,7	Mais de uma visita	37	28,0
Total	132	100,0	Total	132	100,0

É claro que não queremos iludir o leitor, nem nos iludir de que a positividade desses dados se deve exclusivamente aos efeitos do PINS junto aos idosos. Temos plena consciência de que, talvez mais do que o programa ter influência nas características psicossociais apresentadas, essas características podem ter sido as responsáveis pelos idosos terem procurado o projeto. Contudo, entendemos que tomar conhecimento desses dados nos permite elaborar iniciativas, dentro e fora do projeto, que possam atender às necessidades que essa população demonstrou ter. Apesar das dificuldades, vale a pena implementar um programa de atividade física, se não pelos inegáveis Benefícios fisiológicos que acarretam aos grupos de idosos, ao menos pelos não menos importantes ganhos nos aspectos psicossociais e de qualidade de vida (DANTAS; FIGUEIRA, 2011).

A saber, sendo esses: disponibilidade de local para prática de hidroginástica a baixo custo, meios propícios para construção de contatos sociais, ou de amizades nessa nova fase da vida e também trabalhos que possibilitem

uma melhora em sua autonomia física. Costa e Costa (2011) salientam como importante que as políticas públicas de atividade física para idosos garantam a oferta de programas para grupos de idosos com doenças específicas, bem como para os que residem em áreas de difícil acesso.

5 Conclusão

Pode-se observar, através dos resultados apresentados, que o (PINS) tem estimulado o hábito de prática de atividades físicas em seus participantes. Além disso, auxilia no combate à carência de contatos sociais que atinge a maioria dos idosos. O projeto acabou-se revelando um importante ponto de encontro de pessoas com autoestima elevada e motivadas para a prática de atividades físicas, dentro e fora do programa, e um espaço para encontrar com os amigos e fazer novas amizades.

Contudo, também detectamos que o hábito da atividade física está estreitamente ligado às condições estruturais oferecidas pela sociedade a esses indivíduos. Chegamos a algumas questões que extrapolam o alcance do programa e nos levam a pensar o estímulo à atividade física como um problema social. Afinal, mais que fornecer conhecimento sobre a importância da atividade física, é necessário que a sociedade, através das diversas instâncias de seus poderes públicos, forneça meios para a prática da mesma, em especial da hidroginástica, pois essa depende de recursos financeiros, que a grande maioria da população idosa não dispõe.

Acreditamos que este estudo permitiu aos profissionais que trabalham com atividades aquáticas tomar conhecimento das barreiras que ainda existem para a ampliação da prática de hidroginástica junto aos idosos. Afinal, de nada adianta investirmos tantos recursos em conscientização, por mais que isso ainda se faça necessário, se não oferecermos a eles meios de realizar a prática dessa tomada de conhecimento.

THE PRACTICE OF AQUATIC ACTIVITIES IN THE SEARCH OF BIOPSYCHOSOCIAL HARMONY

abstract

This study aimed to discuss the real capacity of the Idoso, Natação e Saúde Project (PINS) [Elderly, Swimming and Health] from UFSM,

to encourage the practice of exercises, as well as to characterize the biopsychosocial well-being of the elderly participants. The sample consisted of 132 elderly, from 60 to 84 years, 84.1% were female and 15.9% were male, all gymnastics practitioners for at least six months. The used instrument was the adapted questionnaire (BOAS, 1987). Data analysis was applied to the platform Statistical Package for the Social Sciences (SPSS 13.0). The highest concentration, 75.7%, is aged from 60 to 74 years, considered old-young. Before the project, 15.2% of the participants had practiced water activities, while during holiday periods and 18.9% participated in strikes elsewhere. Since physical activity 60.6% said parallel conduct, 67.4% were aware of (PIN) through friends, new friends made 98.5% and 97.7% say they talk with colleagues before or after school; 22% participate for a period exceeding five years. The main reason for participation was 83.3% health, while 72.8% consider their health as good/very good. The optimism is also present in relation to quality of life, since 90.1% considered their quality of life as good/very good. The project achieved the goal of encouraging the habit of physical activity on its participants, as well as helping to combat the lack of social contacts that reaches this age, giving them an environment to interact and form new friendships. However, we also detected that the habit of physical activity is closely linked to structural conditions offered by society to those individuals. Thus, as a water aerobics activity that depends on a specific physical structure, the elderly with low purchasing power are more difficult to have access to it when it is not made available by public means.

keywords:

Elderly, Water aerobics, Biopsychosocial aging.

referências

BRAZIL OLD SCHEDULE – BOAS. Questionário multidimensional para estudos comunitários na população idosa. Rio de Janeiro: Instituto de Medicina Social. Universidade Estadual do Rio de Janeiro, 1987.

CAMARANO, Ana Amélia. Envelhecimento da população Brasileira: uma contribuição demográfica. In: FREITAS, Elizabete Viana de et al (Orgs.). *Tratado de Geriatria e Gerontologia*. Rio de Janeiro: 2ª. Ed. Editora Guanabara Koogan S. A., 2006. p. 88-105.

CAMARANO, Ana Amélia; KANSO, Solange; MELLO, Juliana Leitão e. Como vive o idoso brasileiro? In: CAMARANO, Ana Amélia (Org.). *Os novos idosos brasileiros: muito além dos 60?* Rio de Janeiro: Ipea, 2004.

CARDOSO, Adilson Sant'Ana et al. Fatores Influentes na Desistência de Idosos em um Programa de Exercício Físico. *Revista Movimento*. Porto Alegre, v. 14, n. 1, p. 225-239, janeiro/abril, 2008.

CERRI, Alessandra de Souza; SIMÕES, Regina. Hidroginástica e Idosos: por que eles praticam? *Revista Movimento*, Porto Alegre, v.13, n. 1, p.81-92, janeiro/abril, 2007.

COSTA, José Luiz Riani, COSTA; Amarilis Maria Muscari Riani. Políticas públicas de atividade física para idosos nas cidades. In: *XI Seminário Internacional Sobre Atividades Físicas para a Terceira Idade*. Curitiba, Paraná, Brasil 23 a 25 de Junho de 2011.

DANTAS, Estélio Henrique Martin; FIGUEIRA, Helena Andrade. Envelhecimento, corpo emocional e qualidade de vida. In: *XI Seminário Internacional Sobre Atividades Físicas para a Terceira Idade*. Curitiba, Paraná, Brasil, 23 a 25 de junho de 2011.

DEBERT, Guita Grin. *A Reinvenção da Velhice*. São Paulo: Edusp, 2004.

DEPONTI, Renata Nadalon; ACOSTA, Marco Aurelio de Figueiredo. Compreensão dos idosos sobre os fatores que influenciam no envelhecimento saudável. *Estudos Interdisciplinares sobre o envelhecimento*. Porto Alegre, v. 15, n. 1, p. 33-52, 2010.

FARINATTI, Paulo Tarso Veras; FERREIRA, Marcos Santos. *Saúde, promoção da Saúde e educação física: Conceitos, princípios e aplicações*. Ed. UERJ, 2006.

FLORES, Gisela Cataldi. *"Eu cuido e ela me cuida": Um estudo qualitativo sobre o cuidado Intergeracional com idoso*. Santa Maria. Universidade Federal de Santa Maria, 2008. p. 187. Dissertação (Mestrado). Programa de Pós-Graduação em enfermagem/UFSM. Santa Maria, 2008.

FREITAS, Clara Maria Silvestre Monteiro de et al. Aspectos Motivacionais que Influenciam a Adesão e Manutenção de Idosos a Programas de Exercícios Físicos. *Revista Brasileira de Cineantropometria & Desempenho Humano*. Florianópolis, v. 9, n. 1, p. 92-100, mar, 2007.

FREITAS, Maria Célia de et al. Perspectiva das pesquisas em gerontologia e geriatria: Revisão de Literatura. *Revista Latino-americana de Enfermagem*. Ribeirão Preto, v. 10, p. 221-228, n. 2, mar./abr. 2002.

GIODA, Fabiane Rosa; MAZO, Giovana Zarpellon; SILVA, Aline Huber da; VIRTUOSO, Janeisa Franck. Dor Lombas: Relação entre Sexo e Estrato Etário em Idosos Praticantes de Atividades Físicas. *Fitness & Performance*. v. 9, n. 1, p.46-51, jan/mar. 2010.

GOMES, Kátia Virgínia; ZAZÁ, Daniela Coelho. Motivos de adesão a Prática de atividade física em idosos. *Revista Brasileira de Atividade Física & Saúde*. Pelotas, v. 14, n.2, p. 132-138, 2009.

INSTITUTO BRASILEIRO DE GEOGRAFIA E ESTATÍSTICA. *Síntese de indicadores sociais, 2000*. Rio de Janeiro: IBGE, 2001.

LIRA, Luis Carlos. Um estudo sobre causas da evasão em programas de atividades físicas da Unati/UERJ. In: *Seminário Internacional Sobre Atividades Físicas para a Terceira Idade*. Universidade Estadual do Rio de Janeiro, 2000.

MAZO, Giovana Zarpellon; LOPES, Marize Amorim; BENEDETTI, Tânia Bertoldo. *Atividade Física e o Idoso: concepção gerontológica*. 2. ed. Porto Alegre: Sulina, 2004.

MAZO, Giovana Zarpellon. *Atividade Física, qualidade de vida e envelhecimento*. Porto Alegre: Sulina, 2008.

MAZO, Giovana Zarpellon; CARDOSO, Fernando Luiz; AGUIAR, Daniela Lima de. Programa de Hidroginástica para Idosos: motivação, auto-estima e auto-imagem. *Revista Brasileira de Cineantropometria & Desempenho Humano*. Florianópolis, v. 8, n. 2, p. 67-72, jun, 2006.

MAZO, Giovana Zarpellon. As oportunidades de atividade física para os idosos. In: *XI Seminário Internacional Sobre Atividades Físicas para a Terceira Idade*. Curitiba, Paraná, Brasil, 23 a 25 de junho de 2011.

MEURER, Simone Teresinha; BENEDETTI, Tânia Rosane Bertoldo; MAZO, Giovana Zarpellon. Teoria da autodeterminação: compreensão dos fatores motivacionais e auto-estima de idosos praticantes de exercícios físicos. *Revista Brasileira de Atividade Física & Saúde*. Pelotas, v. 16 n. 1, p. 18-24, jan/abr. 2011.

MINAYO, Maria Cecília de Souza; COIMBRA, Jr.; ÁLVARES, Carlos Everaldo (Orgs.). *Antropologia, saúde e envelhecimento*. Rio de Janeiro: Editora FIOCRUZ, 2002.

MOTA, Marina Sousa Pinheiro et al. Diagnóstico de uma população da terceira idade. *Estudos Interdisciplinares sobre o envelhecimento*. Porto Alegre, v. 15, n. 2, p. 255-264, 2010.

NAHAS, Markus Vinicius. *Atividade Física, Saúde e qualidade de vida*: Conceitos e sugestões para um estilo de vida ativo. 4.ed. Londrina: Midiograf, 2006.

NÉRI, Anita Liberalesso (org.). *Maturidade e velhice - trajetórias individuais e socioculturais*. Campinas: Papirus, 2001.

NÉRI, Anita Liberalesso. *Qualidade de vida e idade madura*. 5ª ed. Campinas-SP: Papirus, 2003.

NÉRI, Anita Liberalesso. *Desenvolvimento e envelhecimento*: Perspectivas Psicológicas, Biológicas e Sociológicas. Campinas: Papirus, 2004.

OKUMA, Silene Sumire. *O Idoso e a Atividade Física*. Campinas: Papirus, 1998.

PAPALIA, Diane E.; OLDS, Sally Wendkos; FELDMAN, Ruth. Duskin. Terceira Idade. In: *Desenvolvimento Humano*. 8.ed. Porto Alegre: Artmed. 2006. p. 658-751.

QUADROS, Rudemar Brizolla de; MARQUES, Carmen Lucia Silva. Concepções de lazer na perspectiva dos idosos e as possíveis propostas da educação física no mundo do tempo livre. In: *Anais do XVI Congresso Brasileiro de Ciências do Esporte e III Congresso Internacional de Ciências do Esporte Salvador – Bahia – Brasil 20 a 25 de setembro de 2009*.

SAMULSKI, Dietmar Martin. *Psicologia do esporte*: manual para a educação física, psicologia e fisioterapia. 1. ed. São Paulo: Editora Manole Ltda, 2002.

SANTOS, Jair Licio Ferreira; LEBRÃO, Maria Lucia; DUARTE, Yeda Aparecida Oliveira; LIMA, Fernão Dias de. Functional performance of the elderly in instrumental activities of daily living: an analysis in the municipality of São Paulo, Brazil, *Cadernos de Saúde Pública*. Rio de Janeiro, v. 24 n. 4, p. 879-886, abr, 2008.

SPIRDUSO, Waneen Wyrick. *Dimensões Físicas do Envelhecimento*. Baueri, SP: Manole, 2005.

VALENTINI, Ivanir Bressan; ZIMMERMANN, Nicolle; FONSECA, Rochele Paz. Ocorrência de depressão e ansiedade em cuidadores primários de indivíduos com demência tipo alzheimer: Estudos de casos. *Estudos Interdisciplinares sobre o envelhecimento*. Porto Alegre, v. 15, n. 2, p. 197-217, 2010.

WEBBER, Francieli; CELICH, Kátia Lilian Sedrez. As contribuições da universidade aberta para a terceira idade no envelhecimento saudável. *Estudos Interdisciplinares sobre o envelhecimento*. Porto Alegre, v. 12, p. 127-142, 2007.

ZIMERMAN, Guite. *Velhice*: aspectos biopsicossociais. Porto Alegre: Artes Médicas, 2000.

Recebido: 08/05/2011
1ª Revisão: 10/07/2012
2ª Revisão: 18/09/2012
3ª Revisão: 23/09/2012
Aceite Final: 28/09/2012